

Kartoffel-Wochenplan

Einkaufsliste für die lange Woche (10 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Aubergine
- 100 g Feldsalat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 850 g Kartoffeln
- 150 g Kohlrabi
- 1 Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 500 g große Tomaten
- 3 Fleischtomaten
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauch



TIERISCHE PRODUKTE

- 1 Ei
- 200 g Hüttenkäse
- 200 ml Sahne
- 200 g Schafskäse
- 150 g Räucherlachs
- 320 g Hähnchenbrust

NUDELN & CO.

- 200 g Vollkornnudeln
- 90 g rote Linsen
- 4 Vollkorn-Tortillafladen



KONSERVEN

- 200 g stückige Tomaten

KRÄUTER

- 1 Bund Petersilie

i HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält kein Frühstück und keine Snacks.

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-kartoffeln

EatSmarter!